COMENTARIO DE LA LECCIÓN

I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 2
(1º al 8 de Enero de 2011)

La provisión divina para la ansiedad

Pr.Marcos Faiock Bomfim [1]

Introducción

Cuando un ser celestial se aparece ante un ser humano, el impacto emocional y físico del conflicto entre las dos realidades se convierte el algo muy agobiante para los últimos. Por lo tanto, casi siempre las primeras palabras que el ser celestial pronuncia son “No temas…”. Así ocurrió en los casos de María (Lucas 1:30), Zacarías, padre de Juan, el Bautista (Lucas 1:13), ¡y tantos otros!

Pero esa no es la única razón de los “No temas…” celestiales. Todo el Cielo trabaja para nuestro bienestar y si el más alto Poder del Universo está a nuestro favor, ¿para qué temer?

Escuché alguna vez la historia de una señora anciana que vivía en Londres y que lograba dormir profundamente mientras el bombardeo alemán destruía varias casas alrededor de la suya, en la Segunda Guerra Mundial. Cuando alguien le preguntó como lograba concretar esa hazaña, ella respondió: “Si la Biblia dice que mi Dios no duerme, ¡eso ya es suficiente para mí! No necesitamos quedarnos despiertos los dos. El es muy bueno en lo que hace y, seguramente, no necesita de mi ayuda”.

La primera experiencia temible

Preguntas para formular a la clase para despertar el interés:

1. ¿Existió el miedo antes del pecado?
2. ¿Es siempre nocivo el miedo? ¿Por qué?
3. ¿Podría existir el miedo en el Cielo?

---

[1] El pastor Marcos Faiock Bomfim, es Magister en Teología, especializado en Terapia Familiar Sistémica. Se desempeña como secretario asociado de la Asociación Ministerial de la División Sudamericana. Está casado con Mariluz da Silva Bomfim, y es padre de dos niñas.

Desde la cuna, el ser humano enfrenta la realidad del miedo: a la oscuridad, a alejarse de los padres, etc. El ocaso de la vida también presenta sus miedos característicos, contra los cuales todos tendremos que luchar. Escatológicamente hablando, el miedo también será una compañía constante en el tiempo del fin, con los hombres desmayándose de terror ante la expectativa de las cosas que les sobrevendría. En rigor de verdad, por lo menos dentro del contexto de pecado, una cierta medida de temor puede constituir una reacción positiva, pues su total ausencia podría representar un riesgo hasta para incluso la integridad física.

Todo el Cielo está a la espera de que aprendamos a confiar en el Señor de todo corazón, pues “el perfecto amor echa fuera el temor” (1 Juan 4:18, 19).

Preguntas para debatir con la clase:

1. Quién no aprenda ahora a confiar en el Señor, aún en medio de las mayores amenazas (Salmo 23:4), ¿logrará descansar en Él cuando los impíos rodeen la Santa Ciudad?
2. ¿De qué modo se relaciona el estudio y la práctica de la Palabra de Dios (Biblia y Espíritu de Profecía) con una vida de seguridad, de certezas, sin miedo del mal (Proverbios 1:33)?
3. La recepción del Espíritu Santo, ¿se relaciona con el acto de no temer (Hageo 2:5)? ¿Cómo hacer para recibir el Espíritu Santo?
4. Si Dios nos dice que no debemos temer a lo que otros hombres temen (1 Pedro 3:14), entonces, ¿el temor también sería una elección?
5. Si la pérdida del temor está relacionada con la fe, ¿cómo tener mayor fe (Romanos 10:17)?

No temáis

Hay personas que desarrollan el hábito de vivir ansiosas por alguna razón, con evidente perjuicio para su salud mental y física. Un médico relató la siguiente queja de una de sus pacientes: “Doctor, siempre me siento mal cuando estoy bien, porque sé que luego me sentiré mal”.

El contexto inmediato de Génesis 15 muestra que probablemente debido al episodio del cautiverio de Lot, el principal recelo de Abrahán estaba relacionado con la inseguridad, o sea la posibilidad de ser atacado por sorpresa por alguien. No sólo estarían en riesgos sus posesiones materiales, sino la propia integridad física. El comprendió que, al menos en esta tierra, no hay un lugar completamente seguro. (¿Te sueno esto familiar?).

Es en este contexto que viene la orden: “No temas, Abrahán. Yo soy tu escudo, y tu galardón sobremanera grande” (Génesis 1:15). Nótese que el énfasis es imperativo, no es un consejo.

Analizar con la clase:

1. Puesto que Dios ordena que no temamos, la ansiedad (o el temor), ¿podría ser una forma de rebelión contra el Señor?
2. ¿Cómo sobreponerse a esos sentimientos, si el propio pensamiento de librarse del miedo lo refuerza? ¿Qué estrategia debemos utilizar? (Ver el comentario de la siguiente sección).

La inutilidad de la ansiedad queda claramente establecida en la siguiente frase, atribuida a Montagnier: “Mi vida está llena de tristezas e infortunios, la mayoría de los cuales nunca me han acontecido”.

La confianza contra la ansiedad

Por supuesto que nosotros, cristianos, estamos esperando realidades que trascienden a este mundo. Jesús, nuestro Ejemplo, también pudo soportar las angustias resultado de la posibilidad de mirar más allá de la vista común, hacia lo que Dios le reservaba en el futuro. Por eso, aún cuando estuviera encaminándose hacia la muerte, le recomendó a sus discípulos: “No se turbe vuestro corazón… En la casa de mi Padre… Voy pues, a preparar lugar para vosotros… Y vendré otra vez y os tomaré a mí mismo…” (Juan 14:1-3). ¡Su foco estaba puesto en el futuro!

Los episodios de pánico y incluso el síndrome de pánico, por ejemplo, pueden ser algunas de las consecuencias sufridas por una mente que no ha manejado adecuadamente la ansiedad.

Aceptar la ansiedad como algo normal puede convertirla en un hábito, a través del proceso de condicionamiento, y perjudicar seriamente no sólo a la mente sino también al cuerpo. Algunas personas llegan al punto de vivir siempre ansiosas sin siquiera saber al menos la razón, pero esa ignorancia de la causa ¡no disminuye el daño! La mente permanece “trabajando” en estado de ansiedad aún cuando la persona está distraída o haciendo otras cosas, añadiendo con eso una carga extra lo que, a mediano o a largo plazo, puede ser muy perjudicial.

Por lo tanto, la ansiedad y sus agentes causantes necesitan ser identificados y tratados. La Palabra de Dios recomienda: “Echad toda vuestra ansiedad sobre Él, porque Él cuida de vosotros” (1 Pedro 5:7). Pero, ¿cómo “echar sobre Él” la ansiedad que no está claramente identificada?

Actividad para el control de la ansiedad, basada en 1 Pedro 5:7

1. En los momentos de meditación diaria, hacer una lista con los motivos probables de ansiedad.
2. Luego de leer Filipenses 4:6, 7, identificar los tres o cuatro pasos de la estrategia para luchar con la ansiedad.

3. A continuación, seguir esos pasos, enfatizando el último, el cual es:____________
4. Identificar aquellas causas de ansiedad que pueden ser eliminadas por una elección personal.
5. Tomar los recaudos necesarios para librarse de ellas inmediatamente (por ejemplo, si se está endeudado, recortar gastos; pedir perdón a alguien a quien se ha ofendido; romper con relaciones o hábitos errados o pecaminosos, etc.)
6. Repita la estrategia del punto 3 cuantas veces sea necesario, hasta que hayamos "echado sobre Él" nuestra ansiedad.
7. ¿Cómo saber cuándo se ha echado toda la ansiedad sobre Él? ¡Si ya no la tienes! Por lo tanto, hay que permanecer repitiendo las estrategias hasta que esto suceda, y siempre que sea necesario.

Para analizar con la clase:

1. ¿Qué significa "acción de gracias" para cada uno de nosotros?
2. ¿En qué sentido un niño puede ser un modelo de vida sin ansiedad (Mateo 18:3)?

De aves y lirios

Para analizar con la clase:

1. ¿Por qué crees que Jesús ubicó a la ansiedad como una actitud pagana (Mateo 6:32)?
2. ¿Cuál es el otro aspecto de la estrategia de vida para combatir la ansiedad? Mateo 6:33).

Jesús ironizó la inutilidad de la ansiedad afirmando que, por mayor que fuera, no tiene el poder de alterar las circunstancias (Mateo 6:27). Por el contrario, además de contribuir a la debilidad de la salud en general, dificulta el raciocinio para el proceso de toma de decisiones.

Se cuenta que en el bolsillo de un soldado francés, muerto durante la Primera Guerra Mundial, se encontró un papel con el siguiente texto: "¿Qué es lo peor que me puede pasar? Una de dos: o me tocará estar a la vanguardia, o en la retaguardia. Si me toca la retaguardia, todo bien. Pero si tengo que estar en la vanguardia, pueden pasar dos cosas: o saldré herido, o ileso. Si quedo ileso, todo bien. Pero si me hieren, pueden pasar dos cosas: o me recupero, o moriré. Si me recupero, no necesito preocuparme, pero si me muero, ¡no tendré cómo preocuparme!"

En Mateo 6:33, Jesús deja bien en claro la importancia de una correcta rutina espiritual para combatir la ansiedad: buscar a Dios en primer lugar.

Para analizar con la clase:

1. ¿En qué sentido las vacaciones alteran nuestra comunión personal con Dios? ¿Y el culto familiar? ¿También se altera por las vacaciones? ¿Por qué?
2. ¿Cuándo creemos que es más fácil establecer una rutina espiritual; en vacaciones o durante el año?
3. ¿Qué podemos hacer para poner a Dios en el primer lugar incluso en las vacaciones?
4. ¿Podría darse el caso que en las vacaciones, un regalo de Dios, nos apartemos del propio Dador? ¿Cómo evitar que esto suceda?

Un día a la vez

Preguntas para debatir con la clase:

1. Si no es posible vivir absolutamente sin ansiedad, ¿cuál es el límite (temporal) que Jesús estableció para ella? (Mateo 6:34).
2. ¿Significa este versículo, por ejemplo, que no debemos ahorrar dinero para la educación de los hijos, o para construir una casa para los tiempos de la jubilación?
3. ¿Cómo creemos que Pablo "aprendió" a vivir contento con toda y cualquiera de las situaciones que le tocó enfrentar? (Filipenses 4:11, 12).
4. ¿Cuál fue su estrategia de aprendizaje? (Filipenses 4:6, 7).
5. ¿Qué rutinas y hábitos de cuidado hacia el cuerpo pueden contribuir a prevenir o combatir la ansiedad?

El contentamiento es una actitud más relacionada a un estado interno que a circunstancias externas. Consiste en saber que "mi Dios, pues, suplirá toda necesidad [nuestra] conforme a su gloriosa riqueza en Cristo Jesús" (Filipenses 4:19).

Conclusión

Es un hecho de que la ansiedad no puede ser un modo de vida aceptable para el cristiano, no importa cuán difíciles sean las circunstancias. Es por eso que "El Señor no se agrada de que nos irritemos y preocupemos, lejos de los brazos de Jesús". [2]

El propio sábado no puede ser guardado correctamente por una persona ansiosa. En Hebreos 3:19 se nos dice que muchos israelitas, guardadores del sábado, no fueron

[2] Elena G. de White, Mente, carácter y personalidad, tomo 2, p. 485.

capaces de entrar en el reposo divino, a causa de su incredulidad (ver también el capítulo 4).

Tal vez una de las formas más nocivas de incredulidad es aquella que se convierte en un hábito, y cuya causa ni siquiera puede ser identificad. Por lo tanto, es muy importante seguir diariamente el consejo de Pedro en 1 Pedro 5:7 de “echar” sobre Él inmediatamente “toda ansiedad”.

Por otra parte, tener como perspectiva de enfoque las cosas de arriba, nos hace comprender que ninguna pérdida aquí en la tierra podrá ser realmente significativa, puesto que nada está fuera del alcance de la todopoderosa mano de Dios. Tal vez es por eso que Pablo podía dormir aún estando preso y con la posibilidad cierta de ser muerto al día siguiente. Si esto fue posible para él, y si Dios no hace acepción de personas, también eso es posible para nosotros, creyentes ansiosos. Busquemos esta gracia, presentando “vuestros pedidos a Dios en oración, ruego y acción de gracias. Y la paz de Dios, que supera todo entendimiento, guardará vuestro corazón y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:6, 7).

Pr. Marcos Faiock Bomfim
Secretario Asociado
Asociación Ministerial
División Sudamericana



Traducción: Rolando D. Chuquimia
© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática